

# 身体の内側からアプローチ ダンス&ストレッチ

ストレッチで  
身体を  
リラックス

骨盤矯正や  
シェイプアップ  
で身体の内側  
から美しく

バレエの基礎  
を取り入れた  
エクササイズ  
で美しい姿勢も

日時

火曜日

13:00~14:00

7月	11日・18日・25日
8月	1日・22日・29日
9月	12日・19日・26日

場所

阿倍野区民センター 集会室1 (1階)

参加費

6,300円 (全9回) (1回700円・月3回)

※一度頂いただいた会費は返金できませんので、ご了承ください。

定員

20名 (先着順)

持ち物

動きやすい服装、タオル、水分補給のドリンク、  
底の薄い靴 (バレシューズ等) ない場合は裸足・リックスでも構いません



瀧口順子舞踊研究所  
(保健体育2種・保育士免許取得)  
講師 山下 薫

幼少より瀧口順子舞踊研究所でモダンダンスを習う。  
日本女子体育大学舞踊科にて、バレエ、ジャズダンスを  
習得卒業後、指導を始める。全日本洋舞協会会員。  
NHK和歌山放送局BOSAI体操に出演中。

大阪市立  
阿倍野区民センター

〒545-0052  
大阪市阿倍野区阿倍野筋4-19-118  
TEL: 06-4398-9877  
URL: <http://abeno-cc.net/>

阿倍野区民センター  
ホームページURL



「ダンス&エクササイズ」の受講申込をします。

フリガナ		受領印
氏名		
住所		
TEL		

記入いただいた個人情報は、この教室以外での使用は致しません。